รู้รักษ์สมุนไพร 3

หนังสือเล่มนี้แจกเป็นวิทยาทานห้ามจำหน่าย

คำนำ

เรื่องของผักพืชที่เป็นยา และเป็นอาหารฤทธิ์ร้อน เย็น ในหนังสือเล่ม 3 ของรายการภูมิปัญญาท้องถิ่น (ไทย) ได้กล่าวถึงการนำภูมิปัญญาแต่ละท้องถิ่น และศาสตร์การแพทย์แผนไทยมาดูแลสุขภาพ และการเจ็บป่วย รวมทั้งสามารถ ป้องกัน ส่งเสริมฟื้นฟูสุขภาพให้ดีขึ้นอย่างน่าอัศจรรย์ วิธีใช้ก็เรียบง่ายได้ผลดี ทั้งนี้เพื่อเป็นประโยชน์แก่ผู้ที่สนใจพืชที่เป็นยา พืชที่เป็นอาหาร

คณะผู้จัดทำรายการภูมิปัญญาท้องถิ่นสถานีวิทยุพระพุทธศาสนาแห่งชาติและสังคม คลื่นพุทธบูชา FM 100.25 MHz. ขอบพระคุณทุกท่านที่มีส่วนในการจัดทำหนังสือเล่มนี้ ไม่ว่าจะเป็น กำลังใจ กำลังทรัพย์ ที่มอบให้ผู้จัดทำจนสำเร็จลุล่วงด้วยดี เพื่อเป็นวิทยาทานแก่บุคคลที่สนใจ และทางผู้จัดก็ขออภัยที่ไม่สามารถใส่รายชื่อผู้บริจาคพิมพ์หนังสือรู้รักษ์สมุนไพร 3 ได้ครบทุกท่าน เนื่องจากมีพื้นที่จำกัด

หวังใจเป็นอย่างยิ่งว่าหนังสือรู้รักษ์สมุนไพร 3 นี้จะเป็นประโยชน์แก่ท่านผู้อ่านทุกท่าน และขออนุโมทนาบุญแด่ท่านผู้ที่มีความศรัทธาจงมีแต่ความสุข ความเจริญด้วยอายุ วรรณะ สุขะ พละ ปฏิภาณ ธนสารสมบัติด้วยเทอญ

คณะผู้จัดรายการภูมิปัญญาท้องถิ่น

พุทธิธรรม พุทธรัตน์มงคล (ลุงพุทธ), 084-3873962
ครูสมาธิรุ่นที่ 13 สถาบันพลังจิตตานุภาพ
ธวัลรัตน์ ศิริเหมะรัตน์ (ป้าโม), 085-3331993
ครูสมาธิรุ่นที่ 15 สถาบันพลังจิตตานุภาพ
พีระ โล่ห์ยุคคล (หมอพี), 089-6610935 แพทย์แผนไทย
วิศวะ ป.โท ผู้รวบรวม เรียบเรียง

ภูมิปัญญาท้องถิ่น(ไทย) เล่ม ๓

ศาสตร์การดูแลสุขภาพ โรคภัยไข้เจ็บ
ฟื้นฟูสุขภาพให้ดีขึ้นด้วย พืช ผัก ที่มีอยู่ในท้องถิ่น
ออกอากาศในรายการภูมิปัญญาท้องถิ่น

สถานีวิทยุพระพุทธศาสนาแห่งชาติและสังคม
คลื่นพุทธบูชา FM 100.25 MHz.

สัจจะความจริง

ธรรมะของพระพุทธเจ้า

ตรัสในพระไตรปิฎก เล่มที่ 11 "สังคีติสูตร" ข้อที่ 293

กล่าวถึงที่ตั้งแห่งความเพียร 5 อย่าง หนึ่งใน 5 ข้อนั้น ตรัสว่า

"เป็นผู้มีโรคน้อย มีทุกข์น้อย ประกอบด้วยเตโชธาตุ (ความร้อนในร่างกาย) อันมีวิบาก(ผล) เสมอกันไม่เย็นนัก ไม่ร้อนนัก เป็นอย่างกลางๆ ควรแก่ความเพียร"

คือ *ปรับร่างกายให้สมดุล* นั่นเอง

พระพุทธเจ้า ตรัสว่า "*อาหารเป็นหนึ่งในโลก*"

การใช้อาหารปรับสมดุลในร่างกายสามารถช่วยในการรักษาโรคได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดีกว่าการกินยา

พระพุทธเจ้า ตรัสว่า "จิตวิญญาณเป็นประธานของสิ่งทั้งปวง"

การสร้างพลังจิตพิชิตโรค ผ่าจิตวิญญาณ เปรียบเหมือนมีดาบคู่สะท้านโลกัณฑ์ที่มีฤทธิ์เดชมีประสิทธิภาพสูงในการรักษาและต่อสู้โรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ ได้

(จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว)

จะเห็นได้ว่า ผู้ที่จะมีโรคน้อย มีทุกข์น้อย มีสุขภาพแข็งแรง อันเป็นสภาพที่พร้อมจะเพ่งเพียรปฏิบัติสู่การพ้นทุกข์นั้นจะต้องมีการปรับความร้อนเย็นในร่างกายให้สมดุล (อาการความเจ็บป่วยจะได้ทุเลาลงหรือหายไป)

ตัวชี้วัดของการมีสุขภาพที่ดี ตามพระไตรปิฎก "กกจูปมสูตร"

ให้เกิดสภาพที่เจ็บป่วยน้อย ลำบากกายน้อย เบาสบายกายใจ มีพลัง เป็นอยู่ผาสุกให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ซึ่งตรงกับตัวชี้วัดของการมีสุขภาพที่ดีของแพทย์ทางเลือก

คือ พลังชีวิต ได้แก่ สบาย เบากาย มีกำลัง

•สารบัญ•

ลำดับสมุนไพร	หน้า
กรดน้ำ	4
กระชาย	3
กระถิน	4
กระท้อน	14
กระทือ	4
กะเม็ง	1
ข่า	4
ขี้เหล็ก	1
ครอบจักรวาล	12
โคกกระออม	12
ชุมเห็ดเทศ	12
ดีปลี	13
เถาเอ็นอ่อน	7
บอระเพ็ด	5
บัวบก	6
ประดู่บ้าน	6
ปีป	12
พลับพลึง	6
พิกุล	6
ไพล	6
มะกรูด	7
มะขามป้อม	8
มะเขือพวง	8
มะคำดีควาย	8
มะเดืออุทุมพร	13
มะตูม	9

ลำดับสมุนไพร	หน้า
มะม่วงหิมพานต์	9
มะระขี้นก	10
มะรุม	9
มังคุด	10
แมงลัก	11
ไมยราบ	3
ย่านาง	5
รางจืด	5
ว่านน้ำ	11
เสลดพังพอนตัวเมีย	12
หญ้างวงช้าง	14
หญ้าดอกขาว	2
หญ้าลูกใต้ใบ	2
เหงือกปลาหมอ	2
กลุ่มผักฤทธิ์เย็น	ปกหลังใน

ตำรับยาสมุนไพร

ตำรับที่ หนึ่ง	15
ตำรับที่ สอง	15
ตำรับที่ สาม	15
ตำรับที่ สี่	15
ตำรับที่ ห้า	15
ตำรับที่ หก	16
ตำรับที่ เจ็ด	16
ตำรับที่ แปด	16
ตำรับที่ เก้า	17
ตำรับที่ สิบ ถึง สิบสาม	17

—ขี้เหล็ก—

ใช้เป็นยานอนหลับ เพิ่มความดันโลหิต ขับปัสสาวะ รักษาอาการท้องผูก ปวดประจำเดือน กังวล เบื่ออาหาร การใช้ขี้เหล็กเป็นยารักษาอาการท้องผูก ใช้ใบ ๔-๕ กำมือ ต้มเอาน้ำดื่มก่อนอาหารเมื่อเวลามีอาการ อาการนอนไม่หลับ เบื่ออาหาร ใช้ใบแห้งหนัก ๕0 กรัม ต้มเอาน้ำดื่มเวลาก่อนนอน หรือใช้ใบอ่อนดองเหล้าประมาณ ๗ วัน (เขย่าขวดทุกวัน) จึงใช้ดื่มครั้งละ ๑-๒ ช้อนชาก่อนนอน

—*กะเม็ง*—

ทั้งต้น สรรพคุณบำรุงตับแก้โรคตับและม้ามพิการ บำรุงไต บำรุงอวัยวะเพศ แก้ไอ อาเจียนเป็นเลือด ปัสสาวะเป็นเลือด ถ่ายเป็นเลือด เลือดกำเดาไหล โรคลำไส้อักเสบ คอตีบ แก้ตกขาว ใช้คั้นน้ำปนกับกลิ่นหอม สูดดมแก้หวัดคัดจมูก โรคดีซ่าน ใช้บดละเอียดผสมกับพริกไทยป่น น้ำผึ้ง ปั้นเป็นลูกกลอนรับประทานเช้า-เย็น บำรุงร่างกาย แก้ปวดเมื่อย **ราก** ใช้รักษาโรคท้องร่วง ตับอักเสบ ใช้แก้โรคโลหิตจาง หลังจากคลอดบุตร แก้โรคหืด หลอดลมอักเสบ โรคปอด แน่นหน้าออก โรคตา **ใบ** ตำพอกห้ามเลือด แผลฟกช้ำ แผลไฟไหม้ แก้โรคผิวหนัง กลากเกลื้อน ปากเปื่อย พิษแมลงป่องต่อย ถ้าผสมน้ำผึ้ง ใช้เป็นยาแก้หวัดสำหรับทารก **ใบและดอก** ต้มทาเหงือกบรรเทาอาการปวดฟัน

—หญ้าลูกใต้ใบ—

<u>**ทั้งต้น**</u> รสขมจัด แก้ไข้ทุกชนิด แก้ไข้จับสั่น ดับพิษร้อน แก้พิษตานซาง แก้โทษน้ำดีพิการ นอนหลับๆตื่นๆสะดุ้งผวา กระตุ้นไตให้ทำงาน แก้ขัดเบา แก้กามโรค แก้ดีซ่าน แก้ริดสีดวง แก้โรคท้องมานแก้ปวดท้อง แก้ไอ ขับระดูขาว ขับปัสสาวะ ลดความดันเลือด รักษาโรคไวรัสตับอักเสบ ชนิดบี

—หญ้าดอกขาว—

<u>**ใบ**</u> รสเย็น ต้มดื่ม แก้บิด แก้หืด แก้หลอดลมอักเสบ แก้โรคเท้าช้าง ตำพอกสมานแผล แก้กลากเกลื้อนเรื้อนกวางแก้ปวดศีรษะ ตำผสมน้ำนมคนเอาน้ำหยอดตา แก้ตาแดง ตาแฉะ <u>**เมล็ด**</u> รสเฝื่อน ขับพยาธิ แก้ท้องอืดเฟ้อ ตำพอกแก้โรคผิวหนังกำจัดเหา <u>**ทั้งต้น**</u> รสเย็นขื่น ต้มดื่ม ลดไข้ แก้ไอ แก้ดีซ่าน แก้ตับอักเสบเฉียบพลัน แก้ปัสสาวะรดที่นอน แก้ริดสีดวงทวาร บำรุงกำลัง แก้ท้องร่วงคั้นเอาน้ำดื่ม กระตุ้นให้เจ็บ ท้องคลอด ขับรถ ขับระดู แก้ปวดท้อง ท้องขึ้นอืดเฟ้อ ตำพอก แก้นมคัด นมหลง แก้บวม ดูดฝีหนอง

—เหงือกปลาหมอ—

<u>**ลูก**</u> รสเผ็ดร้อน รับประทานขับโลหิตระดู แก้ฝี <u>**เมล็ด**</u> รสเผ็ดร้อน ขับพยาธิ <u>**ทั้งต้น**</u> รสเค็มกร่อย รับประทาน แก้พิษฝีดาษ แก้ฝีภายใน ตัดรากฝีทั้งปวง แก้โรคผิวหนัง น้ำเหลืองเสีย ต้มอาบ แก้พิษไข้หัว แก้โรคผิวหนังผื่นคัน ตำพอกปิดหัวฝี แผลเรื้อรัง ตำคั้น เอาน้ำทาศีรษะบำรุงรากผม รับประทานเป็นยาอายุวัฒนะ <u>**ใบ**</u> รสเค็ม แก้โรคผิวหนังผื่นคัน แก้ประดง แก้ฝีทั้งภายนอกภายใน

—ไมยราบ—

ใบ รสขมเฝื่อนเล็กน้อย ตำพอกแก้ปวดบวม แผลฝีหนอง แผลเรื้อรังต่างๆ ต้มหรือชงดื่มแก้บิด บำรุงร่างกาย ขับนิ่ว **ทั้งต้น** รสขมเฝื่อนเล็กน้อย ต้มแก้ไข้ แก้นอนไม่หลับ แก้ตานขโมย แก้ตาบวม แก้กระเพาะอาหารและลำไส้อักเสบ แก้หัด ผื่นคันตามตัว แก้แผลฝี บำรุงน้ำนม ขับน้ำนม ขับปัสสาวะ แก้กระษัย ไตพิการ แก้ทางเดินปัสสาวะอักเสบ แก้ระดูขาว **ราก** รสเฝื่อน แก้ไอ ขับเสมหะ แก้หลอดลมอักเสบเรื้อรัง แก้ปวดข้อ แก้กระเพาะอาหารอักเสบเรื้อรัง ระงับประสาททำให้ตาสว่าง

1. —กระทือ—

หัวหรือเหง้า ใช้เป็นสมุนไพร มีสรรพคุณแก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ ปวดท้องแน่นจุกเสียด โดยใช้หัวสดประมาณ ๒๐ กรัม ปิ้งไฟพอสุก ตำหรือฝนกับน้ำปูนใสประมาณครึ่งแก้ว ดื่มเฉพาะน้ำเวลามีอาการ นอกจากนี้ยังมีสรรพคุณแก้บิด ขับลม บำรุงธาตุ บำรุงน้ำนม เจริญอาหาร

2. —กระชาย—

เหง้า รสเผ็ดร้อนขม แก้โรคอันเกิดในปาก แก้มุตกิด แก้ลมอันบังเกิดแก่กองหทัยวาต แก้ปากเปื่อย ปากแตกเป็นแผล ขับระดูขาว แก้ใจสั่น แก้ปวดมวนในท้อง แก้บิดมูกเลือด แก้ปวดแบ่ง รักษาลำไส้ใหญ่อักเสบ บำรุงกำลัง **ราก** รสเผ็ดร้อนขม แก้กามตายด้าน ทำให้กระชุ่มกระชวย บำรุงความกำหนัด มีสรรพคุณคล้ายโสม

3. —กรดน้ำ—

ใบ รสฝาด ขับระดูขาว แก้ไอ แก้หลอดลมอักเสบ บำรุงธาตุ แก้ไข้ แก้ปวดฟัน **ต้น** รสฝาด แก้ไอ แก้ไข้ แก้ท้องเสีย แก้ปวดท้อง แก้ลำไส้อักเสบ แก้ผื่นคัน แก้ขัดเบา ลดอาการบวมน้ำ แก้เหงือกบวม แก้ปากเปื่อย **ลูก** รสฝาดเมา ขับพยาธิไส้เดือน **ราก** รสฝาด ขับปัสสาวะ แก้ไข้ แก้ปวดศีรษะ แก้โรคเบาหวาน แก้ผื่นคัน สมานลำไส้ แก้บิด แก้ท้องร่วง แก้จุกเสียด

4. —กระถิน—

ดอก รสมัน บำรุงตับ แก้เกล็ดกระดี่ขึ้นตา **ราก** รสจืดเฝื่อน ขับลม ขับระดูขาว เป็นยาอายุวัฒนะ

5. —ข่า—

ใบ รสเผ็ดร้อน ฆ่าพยาธิ กลากเกลื้อน ต้มอาบ แก้ปวดเมื่อยตามข้อ **ดอก** รสเผ็ดร้อน แก้กลากเกลื้อน **ผล** รสเผ็ดร้อนฉุน ช่วยย่อยอาหาร แก้ปวดท้อง แก้คลื่นเหียนอาเจียน ท้องอืดเฟ้อ แก้บิดมีตัวและไม่มีตัว **หน่อ** รสเผ็ดร้อนหวาน แก้ลมแน่นหน้าอก บำรุงไฟธาตุ **เหง้า** รสเผ็ดร้อนขม แก้ปวดท้อง จุกเสียดแน่น ขับลมให้กระจาย แก้ฟกบวม แก้พิษ แก้บิด แก้ตกโลหิต แก้ลมป่วง แก้กลาก เกลื้อน ขับน้ำคาวปลา แก้สันนิบาตหน้าเพลิง ตำกับมะขามเปียกและเกลือให้สตรี รับประทานหลังคลอด ขับน้ำคาวปลาขับรก **ต้นแก่** รสเผ็ดร้อน ตำผสมน้ำมันมะพร้าว ทาแก้ปวดเมื่อยตามกล้ามเนื้อ ตามข้อ แก้ตะคริว **ราก** รสเผ็ดร้อนปร่า ขับเลือดลมให้เดินสะดวก แก้เหน็บชา แก้เสมหะและโลหิต

6. —ย่านาง—

<u>**ใบ**</u> รสจืดขม รับประทาน ถอนพิษ แก้ไข้ แก้ไข้รากสาด ไข้พิษ ไข้เซื่องซึม ไข้หัว ลิ้นกระด้างคางแข็ง กวาดคอ แก้ไข้ฝีดาษ ไข้ดำแดง <u>**เถา**</u> รสจืดขม รับประทาน ถอนพิษผิดสำแดง แก้ไข้ตัวร้อน แก้ไข้พิษ ไข้กลับไข้ซ้ำ <u>**ราก**</u> รสจืดขม รับประทาน แก้พิษเมาเบื่อ กระทุ้งพิษไข้ แก้ไข้ แก้เมาสุรา ถอนพิษผิดสำแดง แก้ไม่ผูก ไม่ถ่าย ปรุงยา แก้ไข้รากสาด ไข้กลับ ไข้หัว ไข้พิษ ไข้สันนิบาต ไข้ป่าเรื้อรัง ไข้ทับระดู บำรุงหัวใจ บำรุงธาตุ แก้พิษภายในให้ตกสิ้น แก้โรคหัวใจบวม แก้กำเดา แก้ลม

7. —รางจืด—

<u>**ทั้งเถา**</u> รสจืด แก้พิษเบื่อเมา แก้ไข้ ร้อนใน ถอนพิษจากสารเคมีทุกชนิด <u>**ใบ**</u> ใช้ ๖-๗ ใบใส่น้ำ ๑ แก้ว ตำให้ละเอียดคั้นเอาน้ำ กินก่อนนอน แก้ถอนพิษจากสารเคมีทุกชนิด

8. —บอระเพ็ด—

<u>**ใบ**</u> รสขมเมา แก้ร้ำมะนาด ปวดฟัน ฆ่าแมลงที่เข้าหู ฆ่าพยาธิ ไส้เดือน แก้ไข้ แก้โรคผิวหนัง ดับพิษปวดแสบปวดร้อน บำรุงน้ำดี <u>**ลูก**</u> รสขม แก้ไข้ แก้เสมหะเป็นพิษ <u>**เถา**</u> รสขมเย็น แก้พิษฝีดาษ แก้ไข้เหนือ ไข้พิษ ฝีกาฬ แก้โรคแทรกซ้อนของไข้ทรพิษ แก้ไข้ทุกชนิด แก้ร้อนในกระหายน้ำ ทำให้เลือดเย็น แก้สะอึก บำรุงกำลัง บำรุงน้ำดี บำรุงไฟธาตุ เจริญอาหาร ปรุงยาบำรุงกำลัง แก้โรคกระเพาะอาหาร ใช้เกลือ ๓, มะขามเปียก ๗, บอระเพ็ด ๕ <u>**รากอากาศ**</u> รสขมเย็น แก้ไข้ขึ้นสูงมีอาการคลั่งเพ้อ ดับพิษร้อน ถอนพิษไข้ เจริญอาหาร

9. —บัวบก—

<u>ทั้งต้น</u> รสหอมเย็น บำรุงหัวใจ บำรุงกำลัง แก้ช้ำใน แก้อ่อนเพลีย ขับปัสสาวะ รักษาบาดแผล แก้ร้อนในกระหายน้ำ แก้โรคปวดศีรษะข้างเดียว แก้โรคเรื้อน แก้กามโรค แก้ตับอักเสบ **<u>เมล็ด</u>** รสขมเย็น แก้บิด แก้ไข้ แก้ปวดศีรษะ

10. —ประดู่บ้าน—

<u>ใบอ่อน</u> รสฝาด ตำพอกฝี แก้ผดผื่นคัน **<u>เปลือกต้น</u>** รสฝาด สมานแผล แก้ท้องเสีย แก้บิด เนื้อไม้ รสฝาดขม ต้มดื่ม แก้เสมหะ

11. —พลับพลึง—

<u>ใบ</u> รสเอียน ต้มดื่มทำให้อาเจียน ย่างไฟนำมาประคบแก้ฟกช้ำดำเขียว เคล็ดขัดยอก **<u>เมล็ด</u>** รสเฝื่อน ขับปัสสาวะ บำรุงร่างกาย ระบายท้อง ขับระดู **<u>หัว</u>** รสขม ระบายท้อง ขับเสมหะ แก้น้ำดีพิการ **<u>ราก</u>** รสเฝื่อน เคี้ยวกลืนน้ำกินทำให้อาเจียน ตำพอกบาดแผล แก้พิษยางน่อง

12. —พิกุล—

<u>ใบ</u> รสเบื่อฝาด ฆ่าเชื้อกามโรค แก้หืด **<u>ดอก</u>** รสหอมสุขุม แก้ลม บำรุงโลหิต **<u>เมล็ด</u>** รสเฝื่อนขับปัสสาวะ **<u>เปลือก</u>** รสฝาด ฆ่าแมลงกินฟัน แก้เหงือกอักเสบ **<u>กระพี้</u>** รสเมาเบื่อ แก้เกลื้อน **<u>แก่น</u>** รสขมเฝื่อน บำรุงโลหิต แก้ไข้ **<u>ราก</u>** รสขมเฝื่อน บำรุงโลหิต แก้เสมหะ แก้ลม

13. —ไพล—

<u>ใบ</u> รสขื่นเอียน แก้ครั่นเนื้อครั่นตัว แก้ปวดเมื่อย **<u>ดอก</u>** รสขื่น แก้ช้ำใน กระจาย

เลือดที่เป็นลิ่มเป็นก้อนกระจายโลหิตอันเกิดแต่อภิญญาธาตุทำลายเลือดเสีย ขับระดู <u>**ต้น**</u> รสฝาดขื่นเอียน แก้อุจจาระพิการ แก้ธาตุพิการ <u>**ราก**</u> รสขื่นเอียน แก้เลือดกำเดาออกทางปากทางจมูก แก้อาเจียนเป็นโลหิต <u>**เหง้า**</u> รสฝาดขื่นเอียน ขับระดู แก้เหน็บชา แก้ปวดท้อง แก้บิดมูกเลือด ขับลม แก้ท้องเสีย แก้ลำไส้อักเสบ ขับเลือดร้าย แก้มุตกิต ระดูขาว แก้อาเจียน แก้ปวดฟัน แก้อาเจียนเป็นโลหิต แก้เด็กเป็นไข้สูงตัวสั่นตาเหลือก แก้เคล็ดขัดยอก ข้อเท้าแพลง แก้โรคผิวหนัง แก้ทาเคลือบแผลป้องกันโรคติดเชื้อดูดหนอง สมานแผล แก้ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ

14. —มะกรูด—

<u>**ใบ**</u> รสปร่าหอม แก้ไอ แก้อาเจียนเป็นโลหิต แก้ช้ำใน ดับกลิ่นคาว <u>**ลูก**</u> รสเปรี้ยว กัดเสมหะในคอ แก้น้ำลายเหนียว กัดเถาดานในท้อง แก้ระดูเสีย ฟอกโลหิตระดู ขับระดู ขับลมในลำไส้ เอาไส้ออกใส่มหาหิงคุ์แทนสุมไฟให้เกรียม บดกวาดปากลิ้นเด็กอ่อน ขับขี้เทา ขับลม แก้ปวดท้อง ปิ้งไฟให้สุกผ่าครึ่งลูก เอาถูฟอกสระผม แก้คันศีรษะ แก้รังแค <u>**ผิวลูก**</u> รสปร่าหอมร้อน ขับลมในลำไส้ ขับระดู ขับผายลม <u>**น้ำในลูก**</u> รสเปรี้ยว แก้คอเสมหะ ฟอกโลหิตระดู ขับลมในลำไส้ <u>**ราก**</u> รสจืดเย็น แก้ไข้แก้ไข้กำเดา ถอนพิษผิดสำแดง แก้ลมจุกเสียด กระทุ้งพิษไข้ แก้ฝีภายใน แก้เสมหะเป็นโทษ

15. —เถาเอ็นอ่อน—

<u>**ใบ**</u> รสเบื่อเอียน ทำลูกประคบ แก้เมื่อย แก้ปวดเสียวเส้นเอ็น คลายเส้นเอ็น <u>**เถา**</u> รสขมเบื่อมัน ต้มบำรุงเส้นเอ็นให้แข็งแรง แก้เส้นเอ็นพิการ เส้นแข็ง

แก้ปวดเมื่อยเส้นเอ็น แก้ขัดยอก ทำให้คลายการตึงตัว <u>**เมล็ด**</u> รสขมเมา ขับลมในกระเพาะอาหาร แก้จุกเสียดแน่นเฟ้อ

16.—มะขามป้อม—

<u>ใบ</u> รสฝาดขม ต้มอาบลดไข้ <u>**ดอก**</u> รสหอมเย็น เข้ายาเย็น ระบายท้อง <u>**ลูกอ่อน**</u> รสเปรี้ยวหวานฝาดขม บำรุงเนื้อหนังให้บริบูรณ์ กัดเสมหะในคอ ทำให้เสียงเพราะ แก้มังสังให้บริบูรณ์ แก้พรรดึก แก้พยาธิ

17.—มะเขือพวง—

<u>ลูก</u> รสขมเฝื่อนเปรี้ยวเล็กน้อย ช่วยย่อยอาหาร ขับปัสสาวะ ตำคั้นเอาน้ำผสมเกลือ หรือทุบจิ้มเกลืออม แก้ไอ

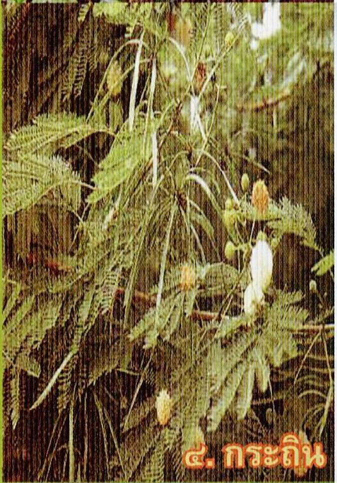
18. —มะคำดีควาย—

<u>ใบ</u> รสเฝื่อนขม แก้ทุราวสา แก้พิษกาฬ <u>**ดอก**</u> รสขมเฝื่อนเย็น แก้พิษ แก้ผดผื่นคัน <u>**เมล็ด**</u> รสเฝื่อนเมา แก้โรคผิวหนัง <u>**ต้น**</u> รสเฝื่อนขม แก้ลมคลื่นเหียน <u>**เปลือกต้น**</u> รสเฝื่อน แก้กระษัย แก้ไข้ แก้พิษร้อน <u>**ราก**</u> รสเฝื่อนขม แก้ริดสีดวง มองคร่อ หืดไอ <u>**ลูก**</u> รสขม ดับพิษต่างๆ แก้กาฬภายในสุมเป็นถ่าน ปรุงยาแก้พิษร้อน พิษไข้ พิษซาง ใช้ร่วมกับเม็ดมะกอกสุมไฟ กินแก้หอบเนื่องจากปอดชื้นปอดบวม แก้ไข้ แก้เสลด สุมฝีอันเปื่อยพัง แก้จุดกาฬ ต้มเอาน้ำชะโลมผม แก้ชันตุ แก้เชื่อรา แก้รังแค แต่ไม่ควรทิ้งไว้นานเกินไป ระวังอย่าให้เข้าตา จะทำให้แสบตา ตาอักเสบได้

๑. กระทือ

๒. กระชาย

๓. กรดน้ำ



๔. กระถิน

๕. ข่า

๖. ย่านาง

๗. รางจืด

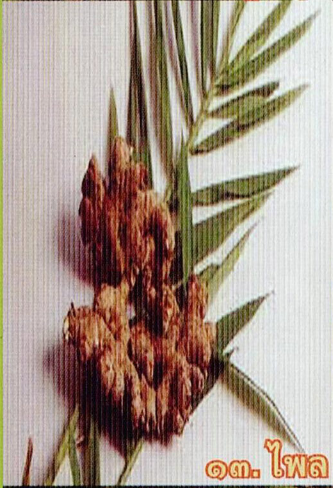
๘. บอระเพ็ด

๙. บัวบก

๑๐. ประดู่บ้าน

๑๑. พลับพลึง

๑๒. พิกุล


๑๓. ไพล

๑๔. มะกรูด

๑๕. เถาเอ็นอ่อน

๑๖. มะขามป้อม

๑๗. มะเขือพวง

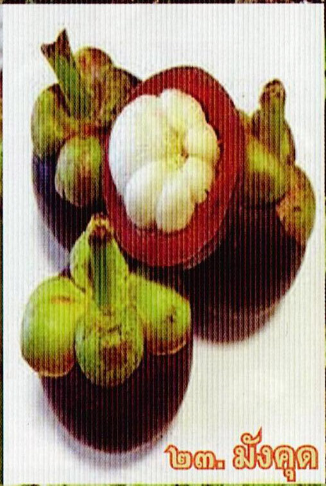
๑๘. มะคำดีควาย

๑๙. มะตูม

๒๐. มะม่วงหิมพานต์

๒๑. มะรุม

๒๒. มะระขี้นก


๒๓. มังคุด

๒๔. แมงรัก

๒๕. ว่าน

๒๖.เสลดพังพอนตัวเมีย

๒๗. ปีป

๒๘. โคกกระออม

๒๙. ชุมเห็ดเทศ

๓๐. ดีปลี

๓๑.มะเดื่ออุทุมพร

๓๒. หญ้างวงช้าง

๓๓. ครอบจักรวาล

๓๔. กระท้อน

๓๕. ผักบุ้งแดง

๓๖. ตำลึง

19. —มะตูม—

<u>**ใบสด**</u> รสฝาดปร่าซ่าขื่นมัน คั้นเอาน้ำรับประทาน แก้หวัด แก้หลอดลมอักเสบ แก้บวม แก้เยื่อตาอักเสบ <u>**ผลอ่อน**</u> รสฝาดร้อนปร่าขื่น หั่นผึ่งให้แห้ง บดเป็นผง หรือต้มรับประทาน แก้ธาตุพิการ แก้ท้องเสีย แก้บิด แก้โรคกระเพาะอาหาร เจริญอาหาร ขับผายลม บำรุงกำลัง <u>**ผลแก่**</u> รสฝาดหวาน ทุบให้แตก ต้มใส่น้ำตาลทรายแดง เรียกว่า น้ำอัฐบาล ดื่มแก้เสมหะและลม บำรุงไฟธาตุ ช่วยย่อยอาหาร <u>**ผลสุก**</u> รสหวานเย็น ต้มดื่มหรือเอาเนื้อรับประทาน แก้ลมเสียดแทงในท้อง แก้มูกเลือด บำรุงไฟธาตุ ช่วยย่อยอาหาร <u>**เปลือกราก, ลำต้น**</u> รสฝาดปร่าซ่าขื่น แก้ไข้จับสั่น ขับลมในลำไส้ <u>**ราก**</u> รสฝาดปร่าซ่าขื่นเล็กน้อย แก้พิษฝีพิษไข้ แก้สติเผลอ รักษาน้ำดี ขับลมให้เรอ <u>**ผลมะตูมนิ่ม**</u> รสฝาดหวาน เป็นยาอายุวัฒนะ ขับผายลม เจริญอาหาร บำรุงกำลัง

20. —มะม่วงหิมพานต์—

<u>**เมล็ด**</u> รสเมามัน รับประทานแก้กลาก เกลื้อน โรคผิวหนัง แก้ผิวเนื้อชาในโรคเรื้อน ทำลายเนื้องอก <u>**ยาง**</u> รสร้อนเมากัด แต้มกัดหัวหูดและตาปลา

21. —มะรุม—

<u>**ใบ**</u> รสเฝื่อน รักษาโรคเลือดออกตามไรฟัน ตำพอกรักษาบาดแผล <u>**ดอก**</u> รสจืด ขับปัสสาวะ บำรุงกำลัง <u>**ฝัก**</u> รสหวานเย็น ดับพิษร้อน ถอนพิษไข้ แก้ปัสสาวะพิการ <u>**เมล็ด**</u> รสจืดมัน แก้ไข้ ตำพอกแก้ปวดตามข้อ แก้บวม <u>**เปลือกต้น**</u> รสร้อนเฝื่อนขับลมในลำไส้ ทำให้ผายเรอ แก้ลมขึ้นเบื้องสูง คุมธาตุอ่อนๆ แก้ฝี

แก้พยาธิ เป็นยาอายุวัฒนะ ต้มเป็นกระสายยาแก้หอบหืด โบราณว่า เปลือกสด ตำอมไว้ข้างแก้ม ดื่มสุราไม่เมา แต่ถ้าดื่มมากๆก็ไม่แน่นัก **กระพี้** รสเฝื่อน แก้ไข้สันนิบาตเพื่อลม **ราก** รสเผ็ดหวานขม กระตุ้นหัวใจ บำรุงหัวใจ แก้บวม บำรุงไฟธาตุ มีคุณเสมอกุ่มบก

22. —มะระขี้นก—

ใบ รสขม คั้นเอาน้ำดื่ม แก้ท่อน้ำดีอักเสบ เจริญอาหาร ใช้มากเป็นยาทำให้อาเจียน แก้ไข้ แก้ตัวร้อน ดับพิษร้อน แก้ปากเปื่อยเป็นขุม แก้พิษฝี บำรุงน้ำดี แก้ตับ ม้ามพิการ แก้อักเสบฟกบวม แก้ปวดเนื่องจากลมคั่งในข้อ **ดอก** รสขมร้อน ชงน้ำดื่มแก้หอบหืด **ผลอ่อน** รสขมจัด รับประทาน บำรุงน้ำดี เจริญอาหาร บำรุงร่างกาย บำรุงโลหิตระดู แก้ตับม้ามอักเสบ ขับพยาธิ แก้พิษฝี แก้บวม แก้เจ็บปวดอักเสบจากพิษต่างๆ แก้ลมเข้าข้อ ขับพยาธิในท้องเป็นยาระบายอ่อนๆคั้นเอาน้ำอมแก้ปากเปื่อยปากเป็นฝ้า ขาวขุม หั่นตากแห้งชงกับน้ำดื่มแก้เบาหวาน ถ้าจะแก้รสขมให้เติมใบชาลงไปเล็กน้อย น้ำคั้นจากผลดื่มทำให้แท้ง สามารถต้านเชื้อไวรัส และมะเร็งได้ **เมล็ด** รสขมเมา รับประทานขับพยาธิตัวกลม รับประทานมากมีพิษเช่นเดียวกับผลสุก **ราก** รสขม ต้มดื่มแก้ไข้ แก้ริดสีดวงทวาร แก้แผลอักเสบ บำรุงธาตุ สมานแผลใบและราก รสขม แก้โรคเบาหวาน

23. —มังคุด—

เปลือกผล รสฝาด บดเป็นผง หรือชง หรือต้มรับประทาน แก้ท้องร่วง แก้บิดมูกเลือด แก้ไข้ท้องเสียฝนกับน้ำปูนใส ทาแผลเน่าเปื่อยพุพอง แผลมีหนอง สมานแผลสด ต้มชะล้างบาดแผล **เนื้อหุ้มเมล็ด** รสเย็นหวานอม

เปรี้ยว บำรุงกำลัง บำรุงร่างกาย แก้ร้อนในเนื่องจากรับประทานทุเรียน แสลงกับโรคบิดมูกเลือด **ยางจากผล** รสฝาด รับประทาน แก้บิด ท้องร่วง ใส่แผลหนอง

24. —แมงลัก—

เมล็ด รสหอมร้อน แช่น้ำให้พองเต็มที่ รสหวานเย็น รับประทาน ช่วยเร่งการขับถ่าย ระบายอุจจาระ แก้บิด **ใบ** รสหอมร้อน ปรุงยารับประทาน แก้โรคลำไส้พิการ ขับลมในลำไส้ แก้พิษตานซาง แก้ลมวิงเวียน บำรุงหัวใจ

25. —ว่านน้ำ—

ใบ รสเผ็ดร้อนเล็กน้อย แก้ปวดกล้ามเนื้อ ปวดตามข้อ ปวดศีรษะ **เหง้า** รสหอมร้อน ต้มหรือบด รับประทานแก้บิด แก้ปวดท้อง แก้ท้องขึ้นอืดเฟ้อ แน่นจุกเสียด ขับลมในกระเพาะและลำไส้ ขับเสมหะ แก้ไอ ระงับประสาท แก้ตื่นเต้น ขี้ลืม แก้ชัก แก้อาการสะลึมสะลือ แก้ปวดตามข้อ แก้แผลมีหนองขับพยาธิ แก้ปวดฟัน เลือดออกตามไรฟัน ต้มชะล้าง แก้คันตามซอกขาและก้น ฝนกับสุราทาหน้าอกเด็ก แก้ปอดและหลอดลมอักเสบ ต้มดื่มหรือเคี้ยว แก้หวัด แก้หลอดลมอักเสบ อมแก้ไอ รับประทานแก้หอบหืด บำรุงหัวใจเผาให้เป็นถ่านรับประทานแก้พิษสลอด

26. —เสลดพังพอนตัวเมีย—

ทั้งต้น รสจืดเย็น ตำกับดินประสิวเล็กน้อย ผสมสุรา คั้นเอาน้ำดื่มและเอากากพอก แก้พิษงู พิษแมลงสัตว์กัดต่อย แก้เริม งูสวัด แก้บิด ถอนพิษ

ไข้ เมื่อถูกงูพิษร้าย หรือ สัตว์ที่มีพิษร้ายโจงโคร่ง คางคก กบพิษ แมลงป่องยักษ์ กิ้งกือ ฯลฯ ขบกัดให้เอาเขี้ยวออก แล้วใช้ยานี้รักษา รออีก ๑๕-๓๐ นาทีให้รับประทานซ้ำอีกครั้ง เสลดพังพอนตัวเมีย ใช้ได้ดีกับงูพิษทุกชนิด ในกรณีงูเห่าพิษพ่นเข้าตา ให้รีบตำยาผสมน้ำสะอาด เอากากพอกตาและให้กินด้วย ตาไม่บอดแล ใช้ใบดองสุรา เอาผสมดินสอพองทาแก้สิว แก้เม็ดผดผื่นคัน **<u>ราก</u>** รสจืดเย็น ฝนทาแก้พิษงู ตะขาบ แมงป่อง

27. —ครอบจักรวาล—

<u>ทั้งต้น</u> แก้อาการขัดปัสสาวะ ฟอกเลือด เหงือกอักเสบ แผลบวมเป็นหนองเมล็ด แก้บิด มูกเลือด ฝีฝักบัว

28. —ปีป—

<u>ราก</u> ใช้เป็นยาแก้หอบ บำรุงปอด แก้วัณโรค

29. —โคกกระออม—

<u>ทั้งต้น</u> ใช้รักษาโรคไขข้ออักเสบ ใช้สระผมขจัดรังแค **<u>ราก</u>** ใช้เป็นยาขับเหงื่อ ขับปัสสาวะ เป็นยาระบาย **<u>เมล็ด</u>** ใช้เป็นยาขับเหงื่อ แก้ไข้

30. —ชุมเห็ดเทศ—

<u>ทั้งต้น</u> มีสรรพคุณเป็นยาระบาย ขับพยาธิ รักษาโรคผิวหนัง **<u>ต้นและราก</u>** มีสรรพคุณเป็นยาขับปัสสาวะ **<u>ใบและดอก</u>** มีสรรพคุณขับเสมหะ ใช้เป็นยาระบาย การใช้เป็นยาระบาย นำดอกชุมเห็ดเทศสด ๒-๓ ช่อ ต้มรับ

ประทานกับน้ำพริกหรือใช้ใบตากแห้งชงน้ำดื่มครั้งละ ๑๒ ใบ หรือใช้ใบแห้งบดเป็นผง ผสมกับน้ำผึ้งปั้นเป็นลูกกลอน รับประทานครั้งละ ๓ เม็ดก่อนนอนหรือเมื่อมีอาการ การใช้เป็นยาทากลาก นำใบสดตำให้ละเอียดกับกระเทียมจำนวนเท่ากัน ผสมปูนแดง ทาบริเวณที่เป็นการใช้เป็นยาพอกฝี แผลพุพอง ใช้ใบและก้านสด ๑ กำมือ ใส่น้ำพอท่วมต้มเคี่ยวให้น้ำเหลือเพียง ๑ ใน ๓ ทาบริเวณที่เป็นทุกเช้า-เย็น ถ้าเป็นมากใช้ใบประมาณ ๑๐ กำมือ ต้มน้ำอาบ

31. —ดีปลี—

ดอกและผล แก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ ปวดท้อง คลื่นไส้ อาเจียนใช้ผลแก่แห้ง ๑ กำมือ (๑๐-๑๕ ดอก) ต้มเอาน้ำดื่ม หรืออาจใช้เถาต้มน้ำดื่มได้ ในการรักษาอาการไอ ขับเสมหะใช้ผลแก่แห้งหนึ่งดอก ฝนกับน้ำมะนาวแทรกเกลือเล็กน้อย กวาด หรือจิบบ่อยๆ นอกจากนี้ผลที่ครึ่งอ่อน ครึ่งแก่ ยังใช้เป็นยาขับลม แก้ท้องร่วง เถาฝนกับน้ำใช้ทาแก้ปวดฟัน ฟกช้ำดำเขียวได้

32. —มะเดื่ออุทุมพร—

เปลือกต้น ใช้ต้มน้ำ นำน้ำมาชะล้างแผลให้หายเร็ว แก้ท้องร่วง **ราก** ต้มเป็นยา ๕ ราก แก้ไข้ ขับเสมหะ ไข้กาฬ ไข้พิษทุกชนิด **ใบ** ป่นละเอียดเป็นผงผสมน้ำผึ้ง รับประทานแก้น้ำดีเป็นพิษ **ผลอ่อน** มีรสฝาด ใช้เป็นยาธาตุ และขับลม

33. —หญ้างวงช้าง—

ทั้งต้น ใช้ต้มหรือคั้นเอาน้ำผสมน้ำผึ้งดื่มแก้กระหายน้ำ แก้ร้อนใน ขับปัสสาวะ แก้ปวดบวมปวดอักเสบ เจ็บคอ ไอ ปากเปื่อย ตาฟาง นิ่วในกระเพาะปัสสาวะ แก้เบาหวาน หรือ ใช้น้ำที่คั้นได้อมบ้วนปากวันละ ๔-๕ ครั้ง แก้ปากเปื่อย ใช้ชะแผล **ราก** ใช้รากสด ๖๐ กรัม ต้มใส่เกลือเล็กน้อยดื่มแก้แผล ฝีเม็ดเล็กๆ ลดความดันโลหิต กระตุ้นมดลูก ต่อต้านเนื้องอกได้ระยะหนึ่ง **ใบสด** ใช้ตำกับข้าวเย็นพอกแผล รักษาโรคผิวหนัง

34. —กระท้อน—

ราก มีรสฝาด สรรพคุณแก้ท้องร่วง บิดมูกเลือด ถอนพิษไข้ ดับพิษร้อนใน **ใบสด** ใช้ขับเหงื่อ ต้มน้ำอาบแก้ไข้ **เปลือก** ใช้รักษาโรคผิวหนัง **ผล** เป็นยาฝาดสมาน

ตำรับยาสมุนไพร

๑. *ตำรับยาแก้ชาตามปลายมือ ปลายเท้า*

เอาเปลือกต้นมะรุมกับเหงือกปลาหมอสดอย่างละ ๖๐ กรัม สับเป็นชิ้นเล็กๆ ต้มกิน วันละ ๓ ครั้ง ครั้งละครึ่งแก้ว ต้มกินอุ่นเช้าเย็นจนกว่าจะจืด ช่วยแก้ชาตามปลายมือ ปลายเท้า

๒. *ตำรับยาแก้โรคปวดศรีษะเรื้อรัง*

เอาแก่นขี้เหล็ก, ผักเสี้ยนผี และต้นแมงลัก สิ่งละ ๑๕ กรัม ต้มสามเอาหนึ่ง กินครั้งละ ๑ ถ้วยชา ก่อนอาหาร ๓ เวลา แก้โรคปวดศรีษะเรื้อรัง (ตำรับนี้เป็นของกรมหลวงชุมพรฯ)

๓. *ตำรับยาแก้ประจำเดือนมาไม่ปกติ*

เอาฝาง ๖๐ กรัม แก่นขี้เหล็ก ๓๐ กรัม ต้มกิน ก่อนอาหาร เช้า-เย็น โดยเริ่มกินก่อนประจำเดือนมา ๑ สัปดาห์ จะช่วยให้ให้ประจำเดือนมาสม่ำเสมอ เป็นยาขับโลหิตระดู และบำรุงโลหิตพร้อมๆกัน

๔. *ตำรับยาแก้ท้องอืดเฟ้อ*

เอาใบอ่อนของเหงือกปลาหมอ หนึ่งกำมือ ต้มกับอบเชยเทศ ๑๕ กรัม กินเวลามีอาการท้องอืดเฟ้อ

๕. *ตำรับยาแก้ปวดข้อ ข้ออักเสบ รูมาตอยด์*

เอาใบโคกกระออมตำคั้นน้ำ นำไปเคี่ยวกับน้ำมันงา ทาบริเวณที่ปวดเช้า-เย็น

๖. ***ตำรับแก้ปวดบริเวณหน้าอกเนื่องจากหกล้มหรือถูกของแข็งกระแทก***

เอาเพชรสังฆาต, หญ้าดอกขาว(หมอน้อย) และใบบัวบก อย่างละ ๖๐ กรัม ตำคั้นเอาน้ำ แล้วผสมเหล้าขาว กิน ครั้งละ ๑ ถ้วยชา (๓๐ ซีซี) ก่อนอาหารเช้า-เย็น

๗. ***ตำรับยาแก้กลาก***

เอาใบชุมเห็ดเทศ หัวกระเทียม หนักเท่าๆกัน ตำรวมกัน ผสมปูนแดงที่กินกับหมากเล็กน้อยทาบริเวณที่เป็นกลาก วันละ ๓-๔ ครั้ง จนกว่าจะหาย

๘. ***ตำรับยาตรีผลา (ผลไม้ ๓ สหาย)***

"ตรีผลา" เป็นพิกัดยาตามหลักเภสัชกรรมไทยประกอบด้วย สมอไทย สมอภิเภก มะขามป้อม ทางแพทย์แผนไทย กล่าวว่าเป็นยาประจำฤดูร้อน ช่วยแก้ปิตตะ วาตะ เสมหะในกองธาตุ คือช่วยปรับสมดุลธาตุในร่างกายนั่นเอง

ในคัมภีร์สรรพคุณยาไทย กล่าวถึง สมอ ดังนี้ "...อนึ่ง กินข้าวแล้วกินสมอ สมอนั้นบำรุงอินทรีย์ทั้ง ๕ ระงับ วาตะ เสมหะ และปิตตะ กระทำให้กระเพาะอาหารเก่าบริสุทธิ์ เป็นยาอันประเสริฐ สมอมี รสหวาน และรสเปรี้ยวจึงแก้ลม สมออันมีรสเผ็ด และรสขม จึงแก้เสมหะ สมออันมีรสฝาดและหวานจึงแก้ปิตตะ"

ปัจจุบันมีการนำ "ตรีผลา" ไปวิจัยทางวิทยาศาสตร์ พบว่ามีฤทธิ์ต้านการอักเสบ ต้านอนุมูลอิสระยับยั้งการเกิดมะเร็ง ยับยั้งการเจริญและลุกลามของเซลล์มะเร็ง และมีฤทธิ์ฆ่าเซลล์มะเร็งรังไข่ มะเร็งเต้านม และมะเร็งตับ

๙. *ตำรับยาแก้เบาหวาน*

หญ้าดอกขาว ลูกใต้ใบ เสมอภาค ล้างแล้วใส่น้ำท่วมยา ต้มดื่มก่อนอาหารเช้า-เย็น ๑ ถ้วยกาแฟ แก้เบาหวาน

๑๐. *ตำรับยาแก้ไวรัสตับอักเสบบี*

เอาต้นลูกใต้ใบ, เหงือกปลาหมอ และม่านพระอินทร์ อย่างละ ๔๕ กรัม ล้างแล้วใส่น้ำท่วมยา ต้มดื่มก่อนอาหารเช้า-เย็น ๑ ถ้วยกาแฟ แก้ไวรัสตับอักเสบบี

๑๑. *ตำรับยาแก้โรคนอนไม่หลับ*

เอาลูกมะตูม, บอระเพ็ด, พริกไทยดำ, ขมิ้น และอ้อย สิ่งละ ๑๕ กรัม บดเป็นผงละลายน้ำผึ้งกินเช้า-เย็น ทำให้นอนหลับสนิท (ตำรับนี้เป็นของกรมหลวงชุมพรฯ)

๑๒. *ตำรับยาพญายอรักษาแผลน้ำเหลืองเสีย*

เอาใบสด ๕-๖ ใบ ตำกับข้าวสาร ๕-๖ เม็ด เติมน้ำต้มสุกพอเปียก พอกแผล ทำให้แผลแห้งเร็วเพราะยานี้ช่วยดูดน้ำเหลือง เปลี่ยนยาวันละ ๒ หน เมื่อพอกสักพักเอาน้ำสุกหยอดกันยาแห้ง

๑๓. *ตำรับยาแก้ข้อเคล็ด ข้อกระดูกหัก*

เอาใบพลับพลึง, ใบเตยหอม ตำพอกแหลก ส่วนเพชรสังฆาต ตำให้ละเอียด แล้วนำมาพอกบริเวณข้อที่เคล็ด หรือกระดูกที่หัก ทำให้กระดูกต่อติดกัน ทำทุกวันจนกว่าอาการจะหาย

ผู้บริจาคพิมพ์หนังสือรู้รักษ์สมุนไพร 3

คุณดำรงค์-กนกอร ริ้วเหลือง	5000 บาท
คุณอำนวย ทองมิ่ง และครอบครัว	5000 บาท
คุณดวงกมล พรปรีชาธนกูล	1500 บาท
คุณสุพจน์-คุณสุจิตตรา ร่วมญาติ	1000 บาท
คุณชูวิทย์ คูห์ศรีวินิจ	1000 บาท
คุณเพ็ญ ปัญจสังคม	1000 บาท
คุณอนงค์ ปรัชญานิวัทธ์	1000 บาท
คุณถกล อำมฤตโชค	1000 บาท
คุณพัชร โสวัณ	800 บาท
คุณกรรณกร สังข์อู๋	800 บาท
คุณอดุลย์ ไพบูลย์กิตติพงศ์	520 บาท
คุณมะลิ พูนลาภทวี	520 บาท
คุณสุรชัย คารวะเสถียร	500 บาท
คุณตราพรหม พงษ์กิตติพาณิชกุล	500 บาท
คุณสุรัตน์ โกสุมา	500 บาท
คุณชัยวัฒน์ ติกคณารักษ์	500 บาท
คุณประภาพรรณ กันสุวรรณ	500 บาท
คุณอำพล โรจน์กังวาล	500 บาท
คุณแสงดาว จารุเศษศรี	500 บาท
คุณสุภาณี เพิ่มทวีโชคชัย	500 บาท
คุณสุรางคนา สาเลิศ	500 บาท
คุณกัปตันจำรักษ์ สุขใจ	500 บาท
คุณจินตภัทร สิทธิ์เดชทรงพล	500 บาท
คุณพีระ โล่ห์ยุคล	450 บาท
คุณสำราญ ปุณประเสริฐ	400 บาท
คุณอุทิศ-คุณจิราพร เล้าทวีรุ่งสวัสดิ์	300 บาท
คุณกำจัด โตอุรวงค์	300 บาท
คุณสุวรรณเพ็ญ บัวเผื่อน	300 บาท
คุณวริณธร อาจชัยพร	300 บาท
คุณปราณี ลิ้มในเมือง	300 บาท
คุณพรลักษณ์ แซ่ฉั่ว	200 บาท
คุณชวลิต อุ่นอาสา	200 บาท
คุณบุผา ดวงแก้ว	200 บาท
คุณสมาน วันแก้ว	200 บาท
คุณสุนทร คำไพ	200 บาท
คุณเสาวภาพ พูนลาภทวี	300 บาท

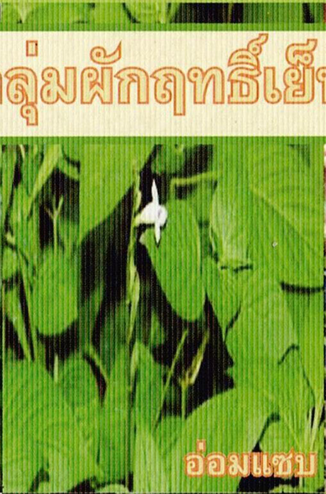
ผู้บริจาคพิมพ์หนังสือรู้รักษ์สมุนไพร 3

คุณเดชสิทธิ์ เชาวลิต	300 บาท
คุณเจตณัฐ พูนลาภทวี	250 บาท
คุณสืบสกุล สอนใจ	200 บาท
คุณเกศนิ ธัญพรวุฒิพงษ์	200 บาท
คุณสุวรรณี นาคงามอนงค์	200 บาท
คุณวรรณพร สุวรรณวัฒพงศ์	200 บาท
คุณสุวรรณี นาคงามอนงค์	200 บาท
คุณลำดวน ชรุฎกาหมุด	200 บาท
คุณวิจารย์-คุณศิริรัตน์ หอมจันทร์	200 บาท
คุณหนูเดือน ชนะดิษฐ์	200 บาท
คุณเขื่อนเพชร แซ่เตีย	210 บาท
คุณไพรวัลย์ สายเนตร	200 บาท
คุณสมจิตร เพ็งเหมือน	200 บาท
คุณพัชรารีวรรณ ดีคำ	200 บาท
คุณรณจักร สาระอูม	200 บาท
คุณวาสนา พวงใบดี	150 บาท
คุณจีระพันธุ์ พินพงทรัพย์	140 บาท
คุณฟ้า	100 บาท
คุณกิ่งแก้ว ฐานะ	100 บาท
คุณวารี เพ็งพินิจ	100 บาท
คุณนงนุช บุญเกิด	100 บาท
คุณสุภาพ ผลาผล	100 บาท
คุณอัญชีรา คำปุก	100 บาท
คุณวัฒนา คงมั่น	100 บาท
คุณอภิศักดิ์-คุณชวลี สราวธจิรพงศ์	100 บาท
คุณทิฟปภา จิตบูรณะชาติ	100 บาท
คุณทิพา คันธจันทร์	100 บาท
คุณอำภาพันธ์ เมฆสุวรรณ	100 บาท
คุณเพชร วงศ์ทอง	100 บาท
คุณกันยา แซ่ลิ้ม	100 บาท
คุณบัวเพียร โลเกตุ	100 บาท
คุณฐิตินันท์ ปัญญาคำ	100 บาท
คุณกาบแก้ว ขมหวาน	100 บาท
คุณทัยมอง ศรีสวัสดิ์	100 บาท
คุณพชร วิชัยคำมาตย์	100 บาท
คุณอ้อมจิตต์ กองศิริ	90 บาท

พิมพ์ที่ บริษัท เอส.ดับบลิว.การพิมพ์และบรรจุภัณฑ์ จำกัด

246 ถนนพระราม 2 (ซอย 25) แขวงบางมด เขตจอมทอง กรุงเทพฯ 10150

Tel : (02) 427-6313-14 Fax : 427-6313 Mobile : 081-613-8449

E-mail : sw_printings@yahoo.com

กลุ่มผักฤทธิ์เย็น